



水泳教室

体操教室

京ファミ 通信 2026年2月号

成人版



〒615-0072
京都市右京区山之内池尻1-1
京都ファミリー3F
TEL 075-323-2660
発行責任者
清水 勇胤 しみず はやたね
作成者
萬所 剛吉 まんどころごうきち
<http://www.kfscz.jp>

休館日のお知らせ

3月2日(月)・3日(火)

上記、クラブ館内施設メンテナンスの為、休館日となります。ご注意ください。

祝日営業のお知らせ

2月11日(水)

・夜の成人クラスは休講となります。ご注意ください。

2026年2月1日(日)より申込スタート!!

ご希望の方はフロントまで
お越し下さい!!

第31回JSCA マスタース水泳 通信記録会のご案内

自由形800m・1500m

個人メドレー400m

2026年2月1日(日)

～2月28日(土)

一種目:2,000円

2種目以降:1,200円

(1種目につき)

アクアプログラムのご紹介

今月の

アクアプログラム紹介

金曜日 12:40～13:25
じっくりスイム 担当:上村



初級の方も参加いただけます!
各泳法のスキルアップを目指しましょう!

このレッスンは「3ヶ月種目固定」で、その泳法をじっくりと練習していきます。この1月～3月までは泳法の基本であるクロールを行っています! ぜひご参加ください!



2月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 祝日営業	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
3/1 休館日	3/2 休館日	*	*	*	*	*

★クラブからのお知らせ★

当クラブは1ヶ月を「28日制」として運営しております。2月組は2/2～3/2までです。

●各種お手続き締切日●

3月組クラス変更 2/22(日)まで

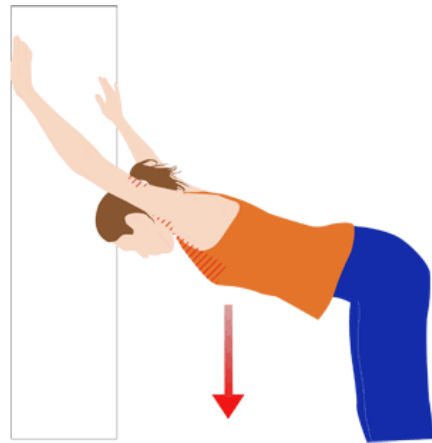
2月組の休会は 2/8(日)まで

2月末での退会は 2/20(金)まで



肩のストレッチのご紹介

肘は曲げずに両手をまっすぐ上に伸ばし、頭部の上のあたりに手をつきます。顎(あご)を地面に向けて近づけるように、ゆっくりと上体を下げていきましょう。



レッスンご参加についてのお願い

各スイムレッスンに関しましては、**レッスン開始から15分まで途中参加いただけます。開始時間から15分以降の途中参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。**

各スイムレッスンはウォーミングアップも含めたものになっておりますので、皆さまの安全のためご理解をお願いいたします。



二十四節気 ~立春(りっしゅん)~



旧暦で春の始まり、一年の始まりでもある。八十八夜や二百十日などは立春が起点となる。

● 第一候 東風解凍【こちこおりをとく】

【二月四日～八日頃】

暖かい春の風が吹いて、冬の間、川や池などに張りつめた氷が少しずつ解け始めていく頃のこと。春の訪れを表した候だ。東風は「とうふう」「はるかぜ」と読ませる場合も。立春後、最初に吹く強い「南風」が「春一番」。この時期、旬の味覚といえばフキノトウ、魚ならばシラウオやニシン、イワナなど。

● 第二候 黄鶯現腕【うぐいすなく】

【二月九日～二月十三日頃】

「春告鳥」とも呼ばれる春を代表する鳥、ウグイス。おなじみの「ホーホケキョ」という高らかに美しいさえずりが響き始める頃のこと。その年最初のウグイスの鳴き声を「初音」と呼ぶ。昔から「梅に鶯」は春の代名詞。季節の花をデザインした花札にも、二月の札にはこのモチーフが使われている。

● 第三候 魚上氷【うおこおりをいずる】

【二月十四日～十八日頃】

暖かい陽気に川や湖、池の氷が解けて割れ、氷の下に潜んでいた魚たちが飛び出してくる頃のこと。川魚も生き生きと動き始めるこの頃に、各地で溪流釣りが解禁となる。

